عفواً ممنوع التدخين

MA'AF.....
DILARANG MEROKOK

OLEH:
THALAL BIN SA'AD AL-'UTAIBI

Penerjemah:
Abdullah Haidir

PEMBUKAAN

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآله وصحبه أجمعين، أما بعد:

Tidak diragukan lagi bahwa bahaya rokok semakin membesar hingga sampai pada taraf mengancam kehancuran sebuah bangsa.

Mengingat besarnya kampanye anti rokok di barat, maka banyak perusahaan-perusahaan produsen rokok mengarahkan pemasarannya ke negara-negara ketiga yang mengkonsumsi rokok lebih dari 52 % dari seluruh produk rokok di dunia ini.♦

Badan Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa tingkat kematian yang diakibatkan karena mengkonsumsi rokok -baik dengan cara dikunyah, dihirup atau dihisap- mencapai 2,5 juta orang pertahun.

Sementara itu jumlah korban untuk kasus yang sama di Amerika Serikat tahun 1987 mencapai 350.000 orang, sedangkan di Inggris pada tahun 1997 mencapai 100.000 orang.♦♦

Jumlah korban dan penderita penyakit yang diakibatkan dari mengkonsumsi rokok kian hari kian bertambah. Lebih parah lagi adanya kenyataan bahwa 30% sampai 40% dari mereka sudah mulai kecanduan pada usia dibawah lima belas tahun.

Dalam buku yang kecil ini kami berusaha untuk menyampaikan pandangan tentang bahaya tersebut dan sikap syariat kita serta metode untuk menghindarinya.

TEMBAKAU

Dia adalah sejenis tumbuhan dari bangsa Terong, memiliki batang berwarna gelap dan berbentuk silinder, daunnya berbentuk lonjong besar dan agak lengket, berbau tak sedap dan menyengat, didalamnya terkandung berbagai unsur, diantaranya: Nikotin, Baridin, Potas , Nikotianin , Kolilidin, Edrogen, Karbon Oksida, Asam Prosik, Semuanya merupakan racun yang membahayakan.([1])

Sekilas sejarah

Tembakau pertama kali berasal dari benua Amerika, hingga sekarang tidak diketahui pasti kapan penduduk benua itu mulai mengkonsumsi tembakau. Disebagian penggalian arkeologi di Amerika ditemukan pipa rokok keramik yang menunjukkan tahun sekitar 600 sebelum Masehi.

♦Chapman dan Welch, *As-Saitharah Ala At-Tabaagh fi Al-Alam Ats-Tsalits*, Al-Athlas Al-Alami, cet. Pertama, Penang, Organisasi Persatuan Konsumen International.

♦♦Muhammad Ali Al Barr, *Al-Mauqif Asy-Syar'i Min Ath-Thabagh wa At-Tadkhin*, Cet. Pertama, Dar As-Su'udiyah Linnasyr wa Tauzi', Jeddah, 1414 H-1994 M, hal. 78

(١.) Mushtafa Muharram : *At-Tadkhin*, Cet. Kelima, Cairo 1411 H, hal. 11

Ketika Christopper Colombus bersama orang dari Spanyol tiba pertama kali di Amerika Tengah sebagai penemuan benua baru tahun 1492 M, mereka sudah mengenal rokok, maka setelah itu menyebarlah rokok di benua Eropa.([2])

Ada yang mengatakan bahwa kalimat tembakau berasal dari kata *"Tobago"* yang berarti pipa rokok dalam bahasa Indian, ada juga yang mengatakan bahwa "Tobago" adalah nama sebuah pulau di teluk Meksiko yang terdapat padanya tembakau dan kemudian dibawa ke Spanyol.

Berbagai macam cara merokok.

1. Cara keretek/ cerutu
2. Menggunakan pipa (cangklong)
3. Syisyah (menggunakan pipa panjang)
4. Dikunyah (kunyahan yang mengandung nikotin)
5. Dihirup.
6. Dicium (menggunakan campuran sejenis abu dan tembakau)

:

Rokok mengandung sekian banyak unsur kimiawi yang mengakibatkan banyak penyakit, akan kami sebutkan disini beberapa yang penting saja:

* **Nikotin:** Merupakan unsur kimia beracun, memiliki susunan seperti alkali. Unsur inilah yang paling banyak pengaruhnya bagi para perokok (60 gram dari unsur ini, seandainya diberikan sekaligus kepada manusia lewat suntikan diurat nadinya, sudah cukup untuk mematikannya)

* **Ter/Tir:** Benda yang lengket sejenis cat, biasa digunakan untuk pengaspalan jalan, Ter ini berguna untuk memberikan nyala pada tembakau, dapat mengakibatkan penyumbatan pada saluran pernapasan.

* **Karbon Monoksida dan Karbon Dioksida:** zat yang juga sangat berbahaya ini dihasilkan dari proses pembakaran tembakau dan kertas pembungkus rokok tersebut.([3])

* **Zat Methol**

* **Baridin**

* **Nitrogen Oksida**

* **Gas Amoniak Kaustik**

Motivasi merokok

Universitas Southampton di Inggris telah mengadakan sebuah kajian tentang sebab-sebab orang merokok, hasilnya menunjukkan bahwa seseorang menjadi perokok secara umum disebabkan oleh faktor-faktor berikut:

---

(٢) . Hisyam Al-Khotib & 'Imad Al-Khotib, *At-Tadkhin wa Jismil Insan,* cet. Pertama, 1408 H-1988 M, hal. 8

(٣) . Ismail Al-Khotib: Sumum At-Tadkhin, cet. Pertama, Dar Az-Zahra' Lin-Nasyr, Cairo 1411 H-1990 M, hal. 33

1. Mengurangi tegang syaraf dan menghilangkan rasa lelah (menurut pendapat mereka)
2. Mengendurkan persendian dan menimbulkan rasa lega setelah merokok.
3. Merokok untuk menyendiri, sebagian orang akan merasakan kenikmatan merokok seorang diri yang jauh dari pandangan orang lain.
4. Merokok karena ingin menyertai sesuatu perbuatan, seperti merokok setelah makan, atau setelah minum kopi atau teh.
5. Merokok sebagai pengganti makanan, karena merokok dapat mengurangi nafsu makan perokok sehingga konsumsi makanannya berkurang.
6. Merokok sebagai sikap sosial, yaitu jika berkumpul bersama temam-teman, terlebih jika dalam satu acara tertentu.
7. Merokok untuk menumbuhkan rasa percaya diri. Ada orang-orang yang apabila ditimpa keruwetan, kesempitan atau rasa cemas dalam satu masalah segera menyalakan rokok untuk menghindarinya.

Dan berdasarkan penelitian di Universitas Malik Sa'ud (Saudi Arabia), kitapun dapat mengetahui sebab-sebab merokok yang paling penting, diantaranya:[4]

1. Anak yang mencontoh perbuatan bapaknya yang merokok dan dibolehkannya perbuatan mereka oleh orang tuanya.
2. Bergaul bersama orang-orang yang merokok, khususnya pada usia menjelang dewasa.
3. Ingin menampilkan rasa gagah pada usia muda.
4. Rasa gelisah dan gundah yang diiringi dengan kekosongan rohani ditambah waktu luang menjadikan seseorang ingin lari darinya dengan berbagai macam cara.
5. Tidak adanya pemahaman yang cukup tentang bahaya rokok.[5]
6. Lemahnya dorongan keimanan dalam hati sehingga membuat seseorang tidak memperdulikan apa yang akan menimpa dirinya.

BERBAGAI MACAM PENYAKIT AKIBAT MEROKOK

Merokok dapat menyebabkan berbagai macam penyakit yang mengakibatkan kematian. Dapat kita klasifikasikan berdasarkan organ tubuh yang terkena penyakit:

---

[٤]. Ali Thaha dkk: *Adat At-Tadkhin Ladaa Thullabi Jami'ah Al-Malik Sa'ud bi Ar-Riyadh,* Al Mudawwanah As-Su'udiyah At-Tibbiyyah, 1991 M, Edisi 11, hal. 141-143.

[٥]. Jabir Salim Musa dkk, *Al Mukhaddirat (Al Akhthar, Al Mukafahah, Al Wiqoyah, Al Ilaaj),* Darul Murikh Lin-Nasyr, Riyadh 1409 H - 1986 M, hal 144.

● **Penyakit yang menimpa hati dan organ sirkulasi:**

Penyakit-penyakit ini secara mendasar berkaitan langsung akibat mengkonsumsi rokok:

1. Penyempitan pembuluh darah koroner (nyeri dada yang sangat), penggumpalan hati dan kematian tiba-tiba.
2. Pembekuan pembuluh darah pada otak
3. Gangguan sirkulasi darah pada anggota tubuh yang mengakibatkan pembekuan serta amputasi pada betis atau Gargarina.

● **Penyakit-penyakit yang menimpa organ pernapasan:**

Penyakit ini juga berkaitan secara langsung akibat mengkonsumsi rokok:

1. Kanker Paru-Paru.
2. Kanker Tenggorokan.
3. Radang Rongga Tenggorokan yang akut.
4. Radang Rongga Hidung dan alergi pada hidung.
5. Asma dan berbagai macam bentuk alergi.

● **Penyakit-Penyakit Kejiwaan.**

1. Kesedihan kejiwaan.
2. Kegamangan kejiwaan.
3. Tempramen yang labil.
4. Gangguan tidur.
5. Lemahnya selera.
6. Rasa cemas dan emosional.

Berikut data statistik yang dilakukan di Inggris tentang tingkat kematian pertahun perseratus ribu orang penduduk serta penyebabnya dan cara penggunaan rokok* :

Penyakit	Tingkat kematian	Tingkat kematian pada perokok kretek (sigaret)			
		pipa kretek	1-14 kretek	15-24 kretek	25 kretek lebih
Kanker paru-paru	10	58	78	127	251
Kanker organ pernafasan	1	9	5	7	33
Radang	3	28	51	78	114

rongga kronis & Infezima					
Serangan jantung	413	425	608	652	792
Gagal jantung	67	101	136	116	202

* Sumber : Jabir bin Salim Musa dkk, *Al-Mukhoddirot (Al-Akhtor, Al Mukafahah, Al-Wiqoyah, Al-Ilaaj)*, hal. 153

Berikut data statistik dari penelitian yang dilakukan di Amerika tentang tingkat kematian pertahun yang diakibatkan oleh penyakit yang disebabkan merokok pada mereka yang berusia diatas dua puluh tahun*:

Penyakit	Laki-laki		Wanita	
	Meninggal keseluruhan	Meninggal karena merokok	Meninggal keseluruhan	Meninggal karena merokok
Kanker bibir,mulut & tekak	5754	3958	2689	1110
Kanker saluran makanan	6310	1717	1345	1257
Kanker perut	7368	1455	5772	1469
Kanker Pankreas	11513	3459	11634	1653
Kanker tenggorokan	2959	2385	664	247
Kanker paru-paru, saluran pernapasan & tenggorokan	82459	65659	36227	17170
Kanker kandung kemih	6597	2447	3114	853

Kanker ginjal	5424	1319	3403	304
Tekanan darah tinggi	13464	2099	17855	2645
Sakit jantung	78340	22362	27000	4892
Pengerasan pembuluh darah	9235	2200	15216	4797
Radang paru-paru dan Influenza	28774	5986	28935	2679
Radang saluran pernapasan yang akut dan Infezima	10708	9097	5517	3831
Tersumbatnya saluran pernafasan yang akut	31240	26541	26525	11545

* Sumber : Jabir bin Salim Musa, *Al-Mukhoddirot …*, hal 13

● **Penyakit-penyakit yang menimpa organ pencernaan:**

Perokok dengan segala macam caranya akan mengalami hal berikut:

1. Radang Mulut, bibir, lidah dan rahang serta Radang gigi, gusi dan pecahnya email (lapisan gigi).
2. Kanker mulut, bibir, lidah, rahang dan gusi.
3. Kanker Tekak.
4. Kanker Saluran Makanan.
5. Kanker Pankreas.
6. Radang saluran pernapasan dan Tekak.
7. Radang dan luka pada lambung dan usus dua belas jari.

● **Penyakit yang menimpa mata:**

1. Radang selaput ikat mata.
2. Radang selaput pelangi mata.
3. Bertambahnya alergi pada mata.
4. Melebarnya pupil mata akibat pengaruh nikotin dan cahaya yang rusak.

5. Radang saraf dan terhentinya pertumbuhan pada mata yang dapat mengakibatkan rabun mata .

● **Penyakit yang menimpa sistim saluran air kencing:**
1. Tumor jinak pada kandung kemih.
2. Kanker pada kandung kemih (penyakit ini kian bertambah jika seseorang mengidap Billharsia).
3. Kanker Ginjal.

● **Bahaya merokok pada kehidupan seksual:**

Merokok berdampak buruk terhadap sperma, terutama bagi mereka yang mengalami lemah sperma, dapat mengakibatkan kemandulan dan dapat mengakibatkan kelemahan seksual bagi perokok berat.

● **Wanita dan Rokok**

Wanita perokok juga berpotensi sama mengidap penyakit yang telah disebutkan terdahulu, disamping itu mereka juga akan mengidap penyakit yang khusus terhadap wanita:
1. Berpeluang besar terkena kanker leher rahim.
2. Sering mengalami keguguran
3. berkurangnya timbangan bayi yang dilahirkan.
4. Berpeluangnya kematian bayi dan keguguran.

● **Anak-anak dan bahaya rokok.**

Anak-anak yang menjadi perokok pasif (tidak merokok, tapi dekat/menghirup asap orang yang merokok) karena kedua orang tuanya atau salah satunya merokok akan mendatangkan beberapa penyakit terhadap mereka, diantaranya:
1. Berpeluang besar terkena radang paru-paru, khususnya bagi bayi yang menyusui.
2. Berpeluang terkena alergi pada organ pernapasan (hidung, rongga hidung, saluran udara)
3. Lambatnya petumbuhan fisik dan otak jika dibandingkan dengan anak-anak yang kedua orang tuanya tidak merokok.

Adapun anak-anak yang sudah merokok, maka kemungkinan mereka terkena penyakit diatas menjadi dua kali lipat.[6]

SIKAP ISLAM

٦. Muhammad Ali Al-Bar, At-Tadkhin Wa At-Thabagh Tijaratul Maut Al-Khasiroh, cet. Pertama, Ad- Dar As-Suudiyah Lin-Nasyr wa Tauzi, Jeddah 1414 H - 1994 M)

TERHADAP ROKOK

Sesungguhnya Allah ta'ala mengutus nabi Muhammad dengan petunjuk-Nya dan agama yang hak, untuk mengeluarkan manusia dari kegelapan kepada cahaya dan membersihkan serta mensucikan hati mereka dari kotoran kekufuran dan kefasikan dan membebaskan mereka dari belenggu penghambaan kepada selain Allah ta'ala.

Dia (Rasulullah ε membersihkan manusia dari kesyirikan dan kehinaan kepada selain Allah dan memerintahkannya untuk beribadah hanya kepada Allah semata dengan merendahkan diri dan mencintai-Nya dan meminta serta memohon kepada-Nya dengan penuh harap dan takut. Dia juga mensucikan manusia dari setiap kebusukan maksiat dan perbuatan dosa, maka dia melarang manusia atas setiap perbuatan keji dan buruk yang dapat merusak hati seorang hamba dan mematikan cahayanya dan agar menghiasinya dengan akhlak mulia dan budi perkerti luhur serta pergaulan yang baik untuk membentuk pribadi muslim yang sempurna. Maka dari itu dia menghalalkan setiap sesuatu yang baik dan mengharamkan setiap yang keji, baik makanan, minuman, pakaian, pernikahan dan lainnya.

Termasuk yang diharamkan karena dapat menghilangkan kesucian adalah merokok, karena berbahaya bagi fisik dan mengdatangkan bau yang tidak sedap, sedangkan Islam adalah (agama) yang baik, tidak memerintahkan kecuali yang baik. Seyogyanya bagi seorang muslim untuk menjadi orang yang baik, karena sesuatu yang baik hanya layak untuk orang yang baik, dan Allah ta'ala adalah Maha Baik tidak menerima kecuali yang baik.

Berikut akan kami kemukakan beberapa fatwa dari para ulama terkemuka tentang hukum rokok :

"Merokok hukumnya haram, begitu juga memperdagangkannya. Karena didalamnya terdapat sesuatu yang membahayakan, telah diriwayatkan dalam sebuah hadits :

أخرجه الإمام أحمد في المسند ومالك في الموطأ وابن ماجة} لاَ ضَرَرَ وَلاَ ضِرَارَ {

" Tidak (boleh melakukan/menggunakan sesuatu yang) berbahaya atau membahayakan" (Riwayat Ahmad dalam Musnadnya, Malik dan Atturmuzi)

Demikian juga (rokok diharamkan) karena termasuk sesuatu yang buruk (khabaits), sedangkan Allah ta'ala ketika menerangkan sifat nabi-Nya ε berfirman: *"dia menghalalkan bagi mereka yang baik dan mengharamkan yang buruk" (al A'raf : 175)*

Panitia Tetap Lembaga Riset Ilmiah dan Fatwa Kerajaan Saudi Arabia.
Ketua: Abdul Aziz bin Baz

Wakil Ketua: Abdurrazzak Afifi.
Anggota: Abdullah bin Ghudayyan –
Abdullah bin Quud.

¯"Merokok diharamkan, begitu juga halnya dengan Syisyah, dalilnya adalah firman Allah ta'ala: *"Jangan kalian bunuh diri kalian sendiri, sesungguhnya Allah maha penyayang terhadap diri kalian "* (An-Nisa : 29)
" Jangan kalian lemparkan diri kalian dalam kehancuran" (Al-Baqarah : 195)

Dunia kedokteran telah membuktikan bahwa mengkonsumsi barang ini dapat membahayakan, jika membahayakan maka hukumnya haram. Dalil lainnya adalah firman Allah ta'ala:

(وَلاَ تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمْ الَّتِى جَعَلَ اللهُ لَكُمْ قِيَامًا) النساء : ٥

" Dan janganlah kamu serahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalnya, harta (mereka yang ada dalam kekuasaanmu) yang dijadikan Allah sebagai pokok kehidupan.." (An Nisa:5)

Kita dilarang menyerahkan harta kita kepada mereka yang tidak sempurna akalnya karena pemborosan yang mereka lakukan. Tidak diragukan lagi bahwa mengeluarkan harta untuk membeli rokok atau syisyah merupakan pemborosan dan merusak bagi dirinya, maka berdasarkan ayat ini hal tersebut dilarang.

Sunnah Rasulullahε juga menunjukkan pelarangan terhadap pengeluaran harta yang sia-sia, dan mengeluarkan harta untuk hal ini (rokok dan syisyah) termasuk menyia-nyiakan harta. Rasulullah ε bersabda:

{ لاَ ضَرَرَ وَلاَ ضِرَارَ }

Syekh Muhammad bin Sholeh bin 'Utsaimin
Anggota Lembaga Majlis Ulama Kerajaan Saudi Arabia

¯"Telah dikeluarkan sebuah fatwa dengan nomor: 1407, tanggal 9/11/1396H, dari Panitia Tetap Lembaga Riset Ilmiah dan Fatwa di Riyadh, sebagai berikut:[7]

"Tidak dihalalkan memperdagangkan rokok dan segala sesuatu yang diharamkam karena dia termasuk sesuatu yang buruk dan mendatangkan bahaya pada tubuh, rohani dan harta. Jika seseorang hendak mengeluarkan hartanya untuk pergi haji atau menginfakkannya pada jalan kebaikan, maka dia harus berusaha membersihkan hartanya untuk dia keluarkan

[٧]. Sumber : Muhammad Ali Al-Bar, Al-Mauqif Asy-Syar'i Min At-Thabagh wa Tadkhin, hal 22

untuk beribadah haji atau diinfakkan kepada jalan kebaikan, berdasarkan umumnya firman Allah ta'ala:

(يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَلاَ تَيَمَّمُوا الْخَبِيْثَ مِنْهُ تُنْفِقُــوْنَ وَلَسْتُمْ بِآخِذِيْهِ إِلاَّ أَنْ تُغْمِضُوا فِيْهِ) (ألبقرة:٢٦٧)

" Hai orang-orang yang beriman, nafkahkanlah (dijalan Allah) sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang kami keluarkan untuk kamu. Dan janganlah kamu memilih yang buruk-buruk lalu kamu nafkahkan daripadanya, padahal kamu sendiri tidak mau mengambilnya melainkan dengan memicingkan mata darinya " (Al Baqarah: 267)

Rasulullah ε berasabda:

" Sesungguhnya Allah Maha Baik, tidak akan menerima kecuali yang baik " (al Hadits)

وبالله التوفيق وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه وسلم.

KEUNTUNGAN MENINGGALKAN ROKOK

1. Kecil kemungkinan menderita pembekuan pembuluh darah.
2. Kecil kemungkinan menderita pembekuan hati.
3. Kecil kemungkinan menderita kanker paru-paru dan kandung kemih.
4. Memperbaiki pernafasan dan saluran darah, serta meningkatkan kemampuan bergerak dan kelenturan tubuh.
5. Meningkatkan kekebalan tubuh yang dapat menangkal berbagai macam alergi dan penyakit pencernaan.
6. Memperbaiki aroma dan kecukupan materi.
7. Terwujudnya udara rumah yang bersih yang dapat melindungi anak-anak dari berbagai penyakit.

BAGAIMANA MENGHINDAR DARI ROKOK ?

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menghindari kebiasaan buruk yang telah menggerogoti tubuh masyarakat dan menggiring mereka kepada kehancuran.

Kami sebutkan beberapa yang paling penting diantaranya:

1. Berdoa.

* Allah ta'ala berfirman:

" Berdoalah kepadaKu niscaya akan Aku kabulkan " (Ghafir : 60)

* Dari Abi Hurairah radiallahuanhu berkata: Rasulullah ε bersabda :

{ لَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَمُ عَلَى اللهِ مِنَ الدُّعَاءِ } أخرجه أحمد والترمذى والحاكم

" Tidak ada yang lebih mulia disisi Allah selain doa" (Riwayat Ahmad, Turmuzi dan Hakim)

* Rasulullah ε bersabda:

{ دَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ وَحَصِّنُوا أَمْوَالَكُمْ بِالزَّكَاةِ وَأَعِدُّوا لِلْبَلاَءِ بِالدُّعَاءِ } أخرجه البيهقي والطبراني فى الكبير.

" Obatilah orang-orang sakit diantara kalian dengan shodaqoh dan lindungilah harta kalian dengan zakat dan bersiaplah menghadapi cobaan dengan doa" (Riwayat Baihaqi dan Tabrani)

* Dari Aisyah dia berkata: Rasulullah ε bersabda :

لَنْ يَنْفَعَ حَذَرٌ مِنْ قَدَرٍ وَالدُّعَاءُ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزِلْ وَإِنَّ الْبَلاَءَ فَيَتَلَقَّاهُ الدُّعَاءُ فَيَعْتَلِجَانِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ أخرجه الحاكم

" Kewaspadaan tidak berpengaruh bagi takdir, sedangkan doa bermanfaat terhadap apa yang telah diturunkan dan yang belum diturunkan, sesungguhnya cobaan jika disambut dengan doa akan bertarung sampai hari kiamat" (Riwayat Hakim)

2. Tawakkal Kepada Allah ta'ala.

Tawakkal memiliki kedudukan yang tinggi dan pengaruh yang besar, Allah ta'ala memerintahkan dan menganjurkan hambanya untuk bertawakkal pada ayat-ayat-Nya yang banyak. Dalam surat Ibrahim Dia berfirman:

"Dan hanya kepada Allah sajalah hendaknya orang-orang mu'min bertawakkal " (Ali Imran : 122).

Dan Allah ta'ala telah menjamin bagi orang yang bertawakkal untuk mengurusi segala urusannya dan mencukupi segala keinginannya, sebagaimana firman-Nya: *"Siapa yang bertawakkal kepada Allah maka Dia akan mencukupi segala keinginannya" (at Thalaq: 3)*

Ibnu Rajab berkata dalam kita *Jami' al-Ulum*, hal 409: *"Hakikat tawakkal adalah bersandarnya hati secara benar kepada Allah ta'ala dalam rangka mendatangkan manfaat dan menjauhkan mudharat (bahaya) dalam urusan dunia ataupun akhirat, dia mewakilkan segala permasalahannya kepada Allah, Imannya dia wujudkan dengan (keyakinan) bahwa tidak ada yang memberi dan mencegah, mendatangkan mudharat atau manfaat selain Dia (Allah)"*

Banyak orang yang berkeyakinan bahwa tawakkal kepada Allah berarti tidak perlu melakukan sesuatu yang menjadi sebab. Ini merupakan keyakinan yang keliru, Rasulullah ε ketika ditanya seseorang: *"Yaa Rasulullah apakah saya lepaskan (binatang) tunggangan saya dan kemudian saya bertawakkal ?" beliau menjawab:" Ikatlah dahulu baru kemudian bertawakkal" (diriwayatkan oleh Thabrani , al Hakim dan Ibnu Hibban).*

Seorang hamba wajib mengusahakan sebab segala sesuatu dan jangan berpangku tangan dalam rangka mewujudkan segala keinginannya tapi bertawakkallah kepada Allah pemilik segala urusan"[8]

Semoga Allah ta'ala merahmati seorang penyair yang berkata:

---

٨. Al-Hafiz Ibnu Abi Bakar bin Abi Dunia, *Kitab At-Tawakkal Alallah,* cet. Pertama, Darul Basyair Al-Islamiyah, Bei rut, tahqiq Jasim Ad-Duwaisry, 1407 H - 1987 M, hal. 25.

تَوَكَّلْ عَلَى الرَّحْمَنِ فِي كُلِّ حَاجَةٍ
وَلاَ تُؤْثِرَنَّ الْعَجْزَ يَوْمًا عَلَى الطَّلَبِ

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ قَالَ لِمَرْيَمَ
إِلَيْكِ فَهُزِّيْ الْجِذْعَ يُسَاقِطُ الرُّطَبَ

وَلَوْ شَاءَ أَنْ تَجْنِيْهِ مِنْ غَيْرِ هَزِّهَا
جَنَتْهُ وَلَكِنْ كُلَّ شَيْءٍ لَهُ سَبَبَ

Bertawakkallah kepada Ar-Rahman (Allah) dalam setiap keperluan.
Janganlah biarkan kelemahan walaupun sehari untuk merusaha.
Bukankah kamu mengetahui apa yang Allah katakan kepada Maryam
Guncangkanlah pangkal pohon korma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah korma yang masak kepadamu
Seandainya Allah menghendaki dia mendapatkan buah korma tanpa harus menggoyang pohonnya
Niscaya dia mendapatkannya, tetapi segala sesuatu harus ada sebabnya.

3. Menghentikannya secara spontan.

Upaya ini membutuhkan tekad yang kuat setelah tawakkal kepada Allah ta'ala, sebetulnya perkaranya mudah sekali tidak seperti yang dibayangkan banyak orang, hal tersebut dapat kita perhatikan pada bulan suci Ramadhan di siang hari (dimana banyak para perokok yang dengan mudah menghentikan kegiatan merokoknya). Disamping itu ada beberapa hal yang dapat membantu dalam cara ini, diantaranya:

1. tidak bergaul dengan orang-orang yang merokok.
2. tidak meminum sesuatu yang biasa diminum perokok saat merokok.
3. melakukan olah raga secukupnya.
4. banyak memakan sayur-sayuran dan buah-buahan.

4. Pengobatan kejiwaan (Psychotheraphy)

Psychotheraphy merupakan salah satu cara pengobatan yang dapat membantu para perokok menghentikan kebiasaan merokoknya, yaitu dengan cara mengetahui faktor apa saja yang merangsang seseorang untuk merokok dan kemudian mengambil tindakannya atasnya, atau dengan cara mengurangi tindakan merokok dan meningkatkan kemampuan melakukan sesuatu tanpa harus menyalakan sebatang rokok, sebagaimana mungkin juga menimbulkan keengganan merokok dengan memberikan setruman listrik bertegangan rendah ketika dia hendak menyalakan sebatang rokok, demikian juga para dokter ahli jiwa melakukan beberapa terapi kejiwaan

kepada para perokok yang dapat mengontrol prilakunya dan kemudian dapat menyembuhkannya.

5. Mencari altertanif lain selain rokok.

Karena nikotin merupakan unsur yang menyebabkan seseorang perokok menjadi ketagihan, maka sesuatu yang memungkinkan bagi perokok untuk menghindari rokok dengan mengunyah sejenis permen yang mengandung nikotin atau sejenis benda yang mirip nikotin reaksinya akan tetapi tidak terus menerus, atau menggunakan larutan pencuci mulut atau sejenis tablet yang mengandung unsur yang dapat membantu para perokok menghentikan kebiasaannya. Atau dapat juga menggunakan siwak dengan selalu meletakkannya di mulut sebagai pengganti bagi perokok -secara kejiwaan- rokok yang biasa dia hisapnya..

Akan tetapi semua cara tersebut harus dilakukan dibawah pengawasan dokter dan pada umumnya hal ini akan memberikan hasil positif jika diiringi dengan terapi kejiwaan.

6. Menghentikannya Secara Bertahap

Seorang perokok dapat menghentikan kegiatan merokoknya dengan bertahap. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengurangi jumlah konsumsi rokok sebatang atau dua batang setiap harinya. Juga dengan cara menggunakan filter yang dapat mengurangi kadar nikotin. Akan tetapi menghentikannya secara total lebih besar kemungkinan berhasilnya daripada cara bertahap.

7. Klinik Pemberantasan rokok.

Didirikannya sejumlah klinik pemberantasan rokok adalah untuk membantu para perokok menghentikan kebiasaan merokok dengan menggunakan cara akupunktur China misalnya dilengkapi dengan berbagai metode yang membantu upaya tersebut seperti sentuhan setrum listrik yang dapat melahirkan perasaan kejiwaan berupa reaksi negatif bagi perokok terhadap bau dan rasa rokok.[9]

8. Keluar dari lingkungan perokok sementara waktu.

Sekali waktu seorang perokok dapat meninggalkan dunianya yang sunyi dari rokok, hal tersebut dapat dilakukan dengan mengadakan perjalanan bersama teman-teman yang baik dengan maksud menghindari rokok bersama-sama sambil berusaha mengisi waktu yang luang sebaik-baiknya sehingga tidak timbul kesempatan untuk berkeinginan merokok, dan dengan berusaha berulang kali untuk dapat meninggalkannya dalam beberapa hari terus menerus sambil menguatkan tekad untuk menghentikannya sama sekali dan menumbuhkan kesadaran akan kemampuannya untuk itu sehingga menumbuhkan usaha yang berlipat ganda.

---

[٩]. Sumber: Jabir bin Salim Musa dkk, opcit, hal. 168

9. Memperbanyak bergaul dengan orang-orang yang tidak merokok, menghadiri pertemuan-pertemuan dan acara-acara mereka sehingga timbul rasa malu dalam dirinya (untuk merokok) dihadapan mereka.

10. Tidak Putus Asa jika Mengalami Kegagalan.

Diketahui bahwa lebih dari 60% orang yang berusaha untuk menghentikan kegiatan merokoknya kembali melakukannya, akan tetapi upaya yang terus menerus serta mempelajari berbagai kelemahan pada akhirnya akan membuahkan keberhasilan. Orang yang memiliki tekad yang kuat adalah orang yang bersedia belajar dari kesalahan-kesalahannya dan tidak mengenal kata menyerah selamanya.

SELAMAT…

Jika anda telah mengambil sikap untuk berhenti dari merokok, itu berarti anda adalah orang yang memiliki kesadaran dan memahami apa yang akan mengancam anda dari berbagai penyakit akibat merokok. Anda juga orang yang memiliki
tekad kuat dengan memilih tidak menjadi budak
dari kebiasaan buruk tersebut.

Kini tinggal anda bersiap-siap menghadapi tantangan berat yang ada di hadapan anda, yaitu: menahan keinginan (untuk melakukannya kembali) dan mengalahkannya.

Sesungguhnya hal ini adalah sebuah prestasi yang layak anda banggakan, maka segeralah mengumumkannya kepada rekan-rekan anda dan anggota keluarga anda, tetapkanlah waktu untuk melaksanakannya, jadikanlah sebagai sejarah yang anda rayakan karena kemenangan anda terhadap rokok. Jika telah tiba waktunya, robeklah bungkus rokok didepan teman-teman anda dan keluarga anda, dan injaklah dengan kedua kaki anda lalu ucapkanlah Takbir.

Boleh jadi pada awalnya anda akan mendapati kesulitan dan rintangan karena orang-orang yang dahulu adalah teman anda kini menjadi musuh anda, tidur anda menjadi tidak nyenyak, gelisah atau mungkin mengalami kegundahan. Tapi ingatlah bahwa manisnya sebuah kemenangan tidak akan dapat
dirasakan jika dapat dilakukan dengan mudah, dan musuhnya lemah, maka siapa yang terakhir tertawa
dialah yang dapat tertawa lebih banyak.

SEKALI LAGI, SELAMAT…

DAFTAR KLINIK YANG ADA DIBERBAGAI TEMPAT DI KERAJAAN SAUDI ARABIA

Daerah	Klinik	Tel.	Fax
Riyadh	Riyadh	4656330	4657650
	Klinik Fakultas Kedokteran		
Jeddah	Markaz Hayy Asy-Syathi'	02-6545197	02-6870327
Tabuk	RS. Jiwa	04-4235144 4232756	04-4232773
	Klinik Dhaba	04-4320114	04-4321852
Al-Qasim	Buraidah	06-3231232	06-3231232
Tha'if	Klinik Tha'if	02-7475059	02-7363140
Al-Qaryat	Klinik Al-Qaryat	04-6421260 04-6424956	04-6421360
Dammam	Klinik Ad-Dammam	03-8417336	8273527
Madinah Al Munawwarah	RS. Malik Fahd	8226654	04-8226654
	RS. Jiwa	8235460	04-8224811
	Markaz Sihhi Bab Jibril	8266972	04-8226654
	Markaz Sihhi Hayy An-Nashr	8266091	04-8226654
	Klinik Rumah Tahanan	04-8233556	-
	Klinik Yanbu' Al-Bahr	04-3226658	04-3227479

Hafr Al-Bathin	Klinik Hafr Al-Bathin	03-7223750	03-7223226
Najran	Klinik Najran	07-5225584	07-5321370
Makkah	Klinik Makkah	02-5442400	02-5424449
Hail	Markaz Sihhi Hayy Al-Jamiiyyin	06-5334720	06-5334724

Data para pengunjung klinik dan mereka yang berhasil meninggalkan kebiasaan merokok berdasarkan daerah, umur dan kewarganegaraan

DAERAH	Umur	-15 th		15-24 th		25-45 th	>45 th	Total Pengunjung	Total Sembuh
	W.N	P	S	P	S	P - S	P - S		
Riyadh	Saudi	6	1	873	95	1212- 106	521- 18	2604	220
	Asing			71	1	111 - 29	34- 4	216	52
	Total	6	1	944	114	1323- 135	547- 22	2820	272
Jeddah	Saudi			1265	87	3005- 250	704- 121	4974	458
	Asing					- -	- -		

	Total			126 5	87	300 5- 250	704- 121	4974	458
Madinah	Saudi	2 5	5	142 7	153	139 5- 163	330-53	2177	374
	Asing	1 1	2	337	42	103 2- 111	261-33	1681	188
	Total	3 6	7	180 4	195	242 7- 274	591-86	4858	56

Ket. **P**: Pengunjung **S**: Sembuh

Faktor pendorong merokok dan upaya menghindarinya th. 1994

KETERANGAN	KESELURUHAN	%
Pendorong merokok pada permulaan		
Main-main/Coba-coba	**4455**	**50%**
Jemu dan Waktu luang	**3262**	**35%**
Lain-lain	**1565**	**15%**
Pendorong Merokok Saat Sekarang		
Sosialisasi	**4316**	**46,5%**
Kejiwaan dan Lingkungan	**3707**	**39,3%**
Lain-lain	**1259**	**13,5%**
Penyebab pertama kali merokok		
Teman-teman	**4231**	**45,6%**
Pekerjaan	**2357**	**25,4%**
Rumah	**1440**	**15,5%**
Lain-lain	**1254**	**13,5%**
Penyembuhan		
Positif	**6863**	**73,9%**
Negatif	**2319**	**26,1%**
Total	**9282**	**100%**

REFERENSI

1. Al Qur'an al Karim .
2. Abu Muhammad Abdul Ghoni bin Abdul Wahid bin Surur al Maqdisy, *at Targhib fid Du'a wal Hatstsu Alaih,* Ibnu Taimiyah, Cairo, 1411 H-1991 M.
3. DR. Ismail Abdul Muthollib al Khotib: *Sumum at-Tadkhin wa Wasailul Ilaaj,* Dar az Zahra lin Nasyr, 1411 H-1990 M.
4. DR. Jabir bin Musa dkk*: Al-Mukhoddiroot (Al-Akhtoor, Al-Mukafahah, Al-Wiqoyah, Al-Ilaaj)*. Dar al Murikh lin Nasyr, Riyadh, 1409 H-1986 M.
5. Al-Hafiz Abi Bakar bin Abi Dunia : *Kitab At-Tawakkul Alallah,* cet. Pertama, dar al-Basyair al Islamiyah, Beirut (Tahqiqi wa ta'liq Jasim al Fahid ad Dausiry) 1407 H-1987 M.
6. *Ad-Dalil al-Aam lil Jamiyyah Al-Khairiyyah li Mukaafahati At-Tadkhin,* percetakan Al-Kurrosah As-Suudiyah bi Riyadh, Riyadh, 1415/1416 H.
7. Simon Morgan: *Kaifa Taqla'u an At-Tadkhin*, cet. Pertama, daar as Suudiyah lin Nasyr wa Tauzi', Jeddah, 1414 H-1994 M
8. Musthofa Muharram: *At-Tadkhin (Atsaruhu fil Jismi wal Aql…wathariqatu Ibtholihi),* cet. Kelima, Maktabah Wahbah, Cairo, 1411 H-1991 M.
9. Muhammad Ali al Bar: *al Mauqif min at Thabagh wa at Tadkhin*, cet. Pertama, Dar as Suudiyah lin Nasy wa Tauzi', Jeddah, 1414 H-1416 M

10. Muhammad Ali al Bar: *At-Tadkhin Wat-Thabagh Tijarot Al-Mautul Khosiroh,* cet. Pertama, Dar as Suudiyah lin Nasy wa Tauzi', Jeddah, 1414 M-1994 M.
11. Hisyam al Khotib: *At-Tadkhin Wa Jismul Insan*, cet. Pertama, 1408 H-1988 M.

DAFTAR ISI

OLEH:

THALAL BIN SA'AD AL-'UTAIBI

Penerjemah:

Abdullah Haidir